



Centre
Réfèrent
Réhabilitation Psychosociale
et
Remédiation Cognitive



Le Guide de Réhabilitation

MARS 2021

TABLE DES MATIERES

LA REHABILITATION PSYCHOSOCIALE ET LE RETABLISSEMENT	3
LE C3R.....	4
LES MISSIONS DU C3R.....	5
LES PARTENAIRES DU C3R - LES CENTRES EXPERTS ET LE REHPSY.....	6
LE PARCOURS DE SOIN DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE AU SERVICE DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE	
PRESENTATION DU C3R.....	8
LES ACTIONS DE REHABILITATION PROPOSEES AU C3R :	
A) A DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE SCHIZOPHRENIE, TROUBLE BIPOLAIRE OU TROUBLE DE LA PERSONNALITE	
1. PSYCHOEDUCATION ET SANTE PSYCHIQUE.....	10
2. REMEDIATION COGNITIVE.....	11
3. COGNITION SOCIALE.....	12
4. HABILETES DE VIE SOCIALE.....	13
5. RESSOURCES PERSONNELLES ET RETABLISSEMENT.....	14
B) A DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE DU SPECTRE DE L’AUTISME (TSA) SANS DEFICIENCE INTELLECTUELLE	
6. PSYCHOEDUCATION ET SANTE PSYCHIQUE.....	18
7. HABILETES DE VIE SOCIALE.....	18
C) A DESTINATION DE TOUS.....	19
D) A DESTINATION DES PROCHES.....	26

La réhabilitation psychosociale repose sur deux postulats : (CNAAN, 1988)

- il existe en chaque individu une motivation à développer maîtrise et compétences dans des domaines de la vie qui vont lui permettre de se sentir indépendant et confiant en lui-même.
- de nouveaux comportements peuvent être appris et les individus sont capables d'y avoir recours et de les adapter pour répondre à leurs besoins de base.

La **réhabilitation psychosociale** désigne les actions à développer pour « améliorer le fonctionnement de la personne pour qu'elle puisse avoir du succès et de la satisfaction dans le milieu de son choix avec le moins d'interventions professionnelles possible ».

La réhabilitation psychosociale vise le **rétablissement** des personnes.

« Le rétablissement est un processus personnel et unique qui vise à changer ses attitudes, ses valeurs, ses sentiments, ses objectifs, ses aptitudes et ses rôles. C'est un moyen de vivre une vie satisfaisante, remplie d'espoir et productive malgré les limites résultant de la maladie. Le rétablissement va de pair avec la découverte d'un nouveau sens et d'un nouveau but à sa vie, à mesure qu'on réussit à surmonter les effets catastrophiques de la maladie mentale... » (Anthony, 1993).

Le C3R Grenoble

Labellisé Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive par l'**ARS Rhône-Alpes** au mois de décembre **2013**, le C3R propose des soins de réhabilitation à destination de personnes présentant des troubles psychiques et/ou porteuses d'un handicap psychique.

Les personnes suivies présentent des pathologies variées (schizophrénie, trouble bipolaire, syndrome d'Asperger, troubles de la personnalité et de fréquentes comorbidités, dont les comorbidités addictives).

Le C3R est structuré autour d'un **CATTP** (centre d'activités thérapeutiques à temps partiel), d'interventions individualisées dans le milieu et d'interventions de liaison dédiées au partenariat avec les équipes locales et territoriales du soin et du médicosocial.

Il héberge également **deux centres experts**, schizophrénie et TSA SDI, dans le cadre du réseau national de recherche FondaMental et travaille en lien étroit avec le RéHPsy.

Le C3R **couvre le territoire Est de la région Rhône-Alpes** - Isère, Haute-Savoie, Savoie, Drôme - et vient en soutien des autres établissements psychiatriques (publics ou privés) de la région.

Il propose **des interventions spécifiques à durée déterminée et variées** faisant appel à différentes disciplines sanitaires et/ou sociales ainsi qu'à des compétences nouvelles.

Ces interventions sont dispensées par des personnels formés et maîtrisant certaines techniques de soins spécifiques.

De plus, il **contribue à la déstigmatisation** comme à une meilleure connaissance du handicap psychique et des prises en charge de réhabilitation.

Le centre s'inscrit dans un réseau de partenaires en amont et en aval, en relation avec d'autres structures de soins (et notamment les secteurs psychiatriques), les acteurs des champs sociaux et médico-sociaux (par exemple, ESAT), les médecins traitants et autres médecins libéraux.

En effet, son intervention est complémentaire des soins dispensés par les autres secteurs : hospitalisation, suivi, liaison, urgences. Il a vocation à être ouvert aux personnes en provenance d'autres établissements.

1. MISSION SOINS

- Proposer des soins de référence en réhabilitation psychosociale sur le territoire Est de la région Rhône-Alpes en lien avec les services et intervenants de psychiatrie.

2. MISSION LIAISON

- Participer à la formation et à la sensibilisation à la réhabilitation des équipes du territoire.
- Contribuer à une coordination des partenaires sanitaires et médico-sociaux pour améliorer la cohérence du parcours de soins et d'insertion.

Missions auprès des équipes du territoire Est (Isère, Drôme, Savoie, Haute-Savoie) :

- ✓ Informer sur le retentissement des troubles psychiques sur le fonctionnement et sur les possibilités de rétablissement.
- ✓ Favoriser le repérage des besoins de réhabilitation psychosociale.
- ✓ Sensibiliser aux outils de réhabilitation psychosociale.
- ✓ Aider à la construction du projet de la personne.

3. MISSION RECHERCHE

- Contribuer au développement de la recherche dans le domaine des sciences cognitives et de la réhabilitation psychosociale, afin de développer et valider de nouveaux outils et de nouvelles pratiques.

LES CENTRES EXPERTS



Les centres experts sont au service des psychiatres libéraux ou hospitaliers et des médecins généralistes, **pour les aider à améliorer le dépistage, faciliter le diagnostic et optimiser la prise en charge de leurs patients.**

Ils réunissent **des équipes pluridisciplinaires qui utilisent les mêmes standards d'évaluation par pathologie** et proposent :

- un bilan exhaustif et systématisé, en dehors de périodes de crise, par différents professionnels de la santé mentale (psychiatre, psychologue-neuropsychologue, infirmier)
- un compte-rendu détaillé, adressé au médecin référent, présentant les résultats du bilan et proposant un projet de soins personnalisé
- une consultation de suivi tous les ans.

En Isère il existe 4 centres experts affiliés au réseau national des centres experts portés par la **Fondation FondaMental** :

- un centre expert schizophrénie et un centre expert autisme d'Asperger coordonnés par le C3R ;
- un centre expert troubles bipolaires et un centre expert dépression résistante coordonnés par le CHU de Grenoble.



Le Service Rétablissement ALHPI est un service médico-social agréé pour l'accompagnement d'adultes en situation de handicap psychique en Isère. Il s'adresse en priorité à un public jeune souhaitant accéder à un logement autonome et être soutenu dans un processus de rétablissement. L'accompagnement pluridisciplinaire se déroule sur deux ans dans l'environnement de la personne, afin de lui permettre de développer ses capacités d'autonomie sur tous les plans, et de mener à bien son projet de vie et de soin. La mise en œuvre de techniques de réhabilitation psychosociale vise à renforcer et à prolonger les acquis obtenus au cours d'une prise en charge au C3R. Le service a également pour vocation d'orienter les personnes qui ne bénéficient pas encore de soins de réhabilitation vers cette structure partenaire.

Pour plus d'informations : <http://alhpi.com/>

LE REHPSY

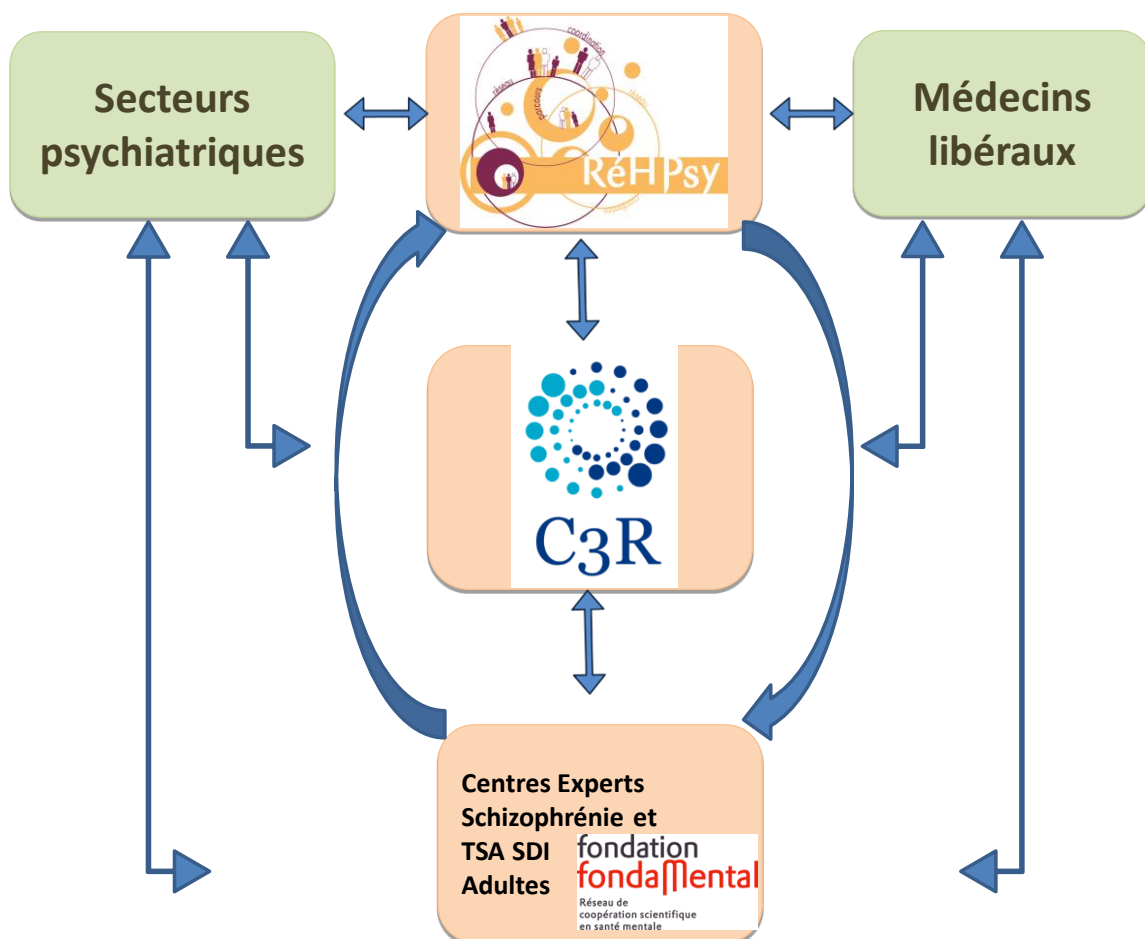


Le RéHPSy (Réseau handicap psychique) est **un réseau d'acteurs du médico-social, du social et du sanitaire**, qui agissent ensemble et constituent une ESEHP (Equipe Spécialisée d'Évaluation du Handicap Psychique) autour de situations complexes, dans un objectif de coordination du parcours de santé de personnes en situation de handicap d'origine psychique afin de faciliter leur rétablissement.

Des interventions plurielles sont menées auprès :

- des personnes en situation de handicap psychique ;
- des professionnels : sensibilisation et formation ;
- des familles et proches : éducation thérapeutique, aide aux aidants.

Le RéHPSy réunit une Equipe Spécialisée d'Évaluation du Handicap Psychique (ESEHP) qui propose une évaluation avec un référentiel d'évaluation partagé.



LE PARCOURS DE SOIN DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE AU SERVICE DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE

Présentation du C3R

Généralités

Le centre référent de réhabilitation psychosociale est **un service ambulatoire** situé à Saint Martin d'Hères.

Le service a pour vocation de **promouvoir le rétablissement et l'inclusion sociale et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap psychique.**

Le suivi s'étale sur quelques mois à deux ans environ, permettant l'acquisition de compétences, habiletés et ressources afin de favoriser l'autonomie de la personne.

La **perspective** adoptée au sein du service se veut **positive et constructive.**

Elle s'oppose à une vision figée et fataliste des troubles psychiques, incompatible avec le rétablissement.

Elle a pour enjeu de dégager avant tout les compétences préservées de la personne et de lui permettre d'en prendre conscience afin qu'elle puisse construire un projet de vie adapté.

Le C3R vise principalement la prévention du handicap psychique dès les premières manifestations d'un trouble psychique.

Indications

Le service reçoit des personnes présentant des troubles psychiques stabilisés principalement, en début d'évolution, adressés par les services hospitaliers de psychiatrie, la psychiatrie privée et le secteur médico-social.

Le C3R n'est pas adapté aux personnes présentant un handicap mental (ou déficience intellectuelle) modéré ou sévère, ou des troubles des apprentissages (troubles *dys*).

Modalités d'entrée

Toute personne désirant un rendez-vous doit en **faire la demande auprès du secrétariat** ouvert **tous les jours de 9h à 17h au 04 56 58 88 00** et SECMED_C3R@ch-alpes-isere.fr

Il lui sera adressé un dossier d'admission à remplir conjointement avec son médecin ou un autre professionnel, ou bien un proche, ou encore seul.

Un entretien médical d'une durée d'environ une heure lui sera proposé dans les meilleurs délais.

A l'issue de cet entretien, une évaluation sera proposée s'il s'avère que le C3R peut répondre aux besoins et attentes de la personne.

Le coordinateur de parcours

Le coordinateur ou *case manager*, a un rôle central auprès de la personne accueillie ; il en est **l'interlocuteur privilégié**. Il est un membre de l'équipe pluridisciplinaire du C3R et il peut être ergothérapeute, psychomotricien, infirmier, ou éducateur technique, et assure en plus cette fonction.

Le **case management** répond à la nécessité d'une approche globale de la personne soignée.

Le *case management* est le processus par lequel on obtient, on coordonne et on assure l'utilisation, par les usagers souffrant d'incapacités psychiatriques, des soins et des services qui les aideront à satisfaire, d'une façon à la fois efficace et efficiente, leurs besoins multiples et complexes.

Le but ultime du *case management* est de favoriser la continuité des soins et de permettre que les différents professionnels et partenaires du système de santé soient accessibles, en renforçant leurs responsabilités partagées et leurs actions. » (Petitqueux-Glaser, 2010).

L'Évaluation

Afin de proposer des actions de réhabilitation qui répondent aux attentes et à la situation de la personne, **le parcours au C3R commence par une phase d'évaluation** qui vise une connaissance la plus globale possible de cette situation.

L'évaluation comprend :

- ✓ Un rendez-vous d'accueil avec le coordinateur : accueil, visite du C3R, planification des différents rendez-vous et remise d'auto-questionnaires ;
- ✓ Un Plan de Suivi Individualisé (PSI) : bilan éducatif partagé permettant de recueillir les attentes, besoins et ressources de la personne dans tous les domaines ;
- ✓ Un bilan social (non systématique) : recueil d'informations concernant la situation administrative et sociale de la personne et construction de la Carte Réseau ;
- ✓ Un bilan neuropsychologique : évaluation du fonctionnement cognitif (capacités de mémoire, d'attention-concentration, de planification, etc.) ;
- ✓ Un entretien psychologique (non systématique) ;
- ✓ Un entretien médical.

A l'issue de cette évaluation, **un accompagnement individualisé** de la personne en situation de handicap psychique est proposé, en partenariat avec les équipes adressantes, dans la réalisation de son projet de vie, à l'occasion d'un rendez-vous de compte rendu de l'évaluation.

LES ACTIONS DE REHABILITATION PROPOSEES AU C3R

A) A DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE SCHIZOPHRENIE, TROUBLE BIPOLAIRE OU TROUBLE DE LA PERSONNALITE

1. Psychoéducation et santé psychique

TIPP - TRAITEMENT ET INTERVENTION PRECOCE DANS LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

Il s'agit d'un programme d'éducation thérapeutique destiné aux personnes vivant avec une schizophrénie ou un trouble schizo-affectif.

Nous proposons aux participants de partager un espace de rencontre et de collaboration sur la maladie.

L'objectif est de favoriser le rétablissement (développer des compétences personnelles pour à faire face aux symptômes persistants, favoriser la gestion du stress, identifier ses ressources personnelles).

MICHAEL'S GAME

Michael's game est un jeu auquel peuvent participer des personnes chez lesquelles les diagnostics de schizophrénie, troubles schizo-affectifs ou troubles délirants persistants ont été posés.

Il se présente sous forme d'un jeu coopératif basé sur l'entraînement au raisonnement par hypothèses.

Les participants sont invités à résoudre en groupe les questions amenées par les cartes. Celles-ci mettent en scène un personnage central, Michael et certains de ses proches et amis.

L'objectif est de renforcer la capacité à accepter et générer des hypothèses alternatives pour expliquer un phénomène et améliorer l'attitude des participants envers les symptômes positifs ainsi qu'une meilleure conscience de ceux-ci.

ENTRAINEMENT DES HABLETES METACOGNITIVES

La métacognition peut se définir comme la connaissance qu'un sujet a de son propre fonctionnement cognitif et de celui d'autrui, la manière dont il peut en prendre conscience et en rendre compte.

Le programme cherche à rendre les patients conscients de leurs distorsions, à les entraîner à les voir de façon critique et à les aider à compléter ou changer leur répertoire en matière de résolutions de problèmes.

2. Remédiation Cognitive

Les troubles liés à la schizophrénie peuvent inclure certains dysfonctionnements cognitifs tels que **des difficultés attentionnelles** (manque de concentration, sensibilité à l'interférence), **des troubles de la mémoire** (difficultés de mémorisation et de récupération de l'information), **des difficultés à raisonner** (déduction de règles) et **à organiser des actions** (planification de tâches).

Un bilan neuropsychologique préalable à toute prise en charge permet d'objectiver les troubles cognitifs et de préciser la nature des processus atteints et préservés.

La remédiation cognitive vise à traiter ces troubles neuropsychologiques par l'entraînement des processus cognitifs et la mise en place des stratégies compensatoires que l'on cherchera à transposer dans des situations concrètes de la vie de tous les jours.

Deux programmes, présentés ci-après, sont validés auprès de personnes présentant des troubles psychotiques.

RECOS - REMEDIATION COGNITIVE DANS LA SCHIZOPHRENIE -

RECOS est une méthode de remédiation cognitive ayant une action ciblée sur les déficits cognitifs des personnes.

Divers modules d'entraînement sont proposés : mémoire verbale, mémoire de travail, attention sélective, mémoire et attention visuo-spatiale, raisonnement (*Vianin and al., 2007 ; Franck et al.*).

La prise en charge sera ciblée sur un ou deux modules spécifiques aux troubles cognitifs du patient. Elle est mise en œuvre au cours de 28 séances individuelles d'une heure (2 par semaine pendant 14 semaines) et complétée par la réalisation de tâches dans la vie quotidienne afin de favoriser le transfert des stratégies acquises en séance à des situations concrètes. Le support allie la réalisation d'exercices papier/crayon et la réalisation d'exercices informatisés. Quelques séances visent également à développer la compréhension du fonctionnement cognitif et son rôle dans les activités quotidiennes.

3. Cognition sociale

REMEDI-RUGBY

RemedRugby s'adresse aux personnes ayant un trouble du spectre de la schizophrénie et des troubles de la cognition sociale (= capacité à décrypter les situations sociales, les pensées et les émotions). Il a pour objectifs de :

- Favoriser le rétablissement en travaillant sur la cognition sociale ;
- Renforcer les capacités à interagir avec les autres en situation sociale ;
- Lutter contre la stigmatisation du handicap psychique.

Ce programme se déroule dans plusieurs centres simultanément. Il a lieu de février à juin et comporte 20 séances hebdomadaires :

- 17 séances de 2h sont consacrées au développement des capacités de cognition sociale en travaillant des techniques d'EHS (Entraînement des Habiletés Sociales), la communication verbale indirecte par l'intermédiaire d'un blog, et des mises en situation à travers la pratique du sport (le touch rugby) ;
- 3 séances à la journée sont consacrées à des rencontres inter-établissements de touch rugby.

Il est important de mentionner qu'il s'agit avant tout d'un programme de remédiation de la cognition sociale, et non pas d'un programme de sport. Celui-ci étant utilisé uniquement comme un médiateur écologique.

Le touch rugby est une variante du rugby dépourvue de contacts rudes (placage, mêlée, etc.). Il est mixte, ludique, et facile à pratiquer. Il nécessite un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

Ce programme est validé scientifiquement. Il a fait l'objet d'une étude multicentrique dirigée par le C3R. Les résultats montrent des améliorations significatives dans les domaines du fonctionnement social, de la sévérité des symptômes, le biais d'agressivité, et l'auto-stigmatisation (article dans *European Psychiatry*, 2020).

4. Habiletés de vie sociale

ENTRAÎNEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES - EHS

« Les habiletés sociales sont les comportements verbaux et non verbaux résultants de processus cognitifs et affectifs permettant de s'adapter à l'environnement » (*Baghdadli et Brisot-Dubois, 2011*).

L'Entraînement aux Habiletés Sociales (EHS) vise à améliorer le fonctionnement social. La personne peut apprendre à initier une conversation, répondre à une critique d'un proche, demander de l'aide à son médecin ou négocier avec son voisin de palier, etc.

Il s'agit d'une intervention structurée, basée sur les techniques cognitives et comportementales. Celle-ci se déroule au C3R selon deux modalités possibles :

- **Le jeu Compétences** (groupe semi-ouvert comprenant 10 séances de la durée de 1h45 renouvelables si besoin) qui peut avoir recours à différentes techniques : la méthode de résolution de problèmes, la mise en place et le déroulement de jeux de rôles, une utilisation du *feedback* oral dans un climat convivial, l'usage systématique du renforcement positif.
- Nous proposons également un groupe « **Affirmation de soi** » (groupe fermé) se déroulant sur 12 séances de la durée de 2h et qui inclut : des jeux de rôle, une utilisation du *feedback* vidéo, la prescription de tâches à faire entre les séances pour favoriser les processus de généralisation, et le travail autour de situations personnelles.

ENTRAÎNEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES TRAVAIL

Ce module s'adresse à toute personne en situation de travail ou qui a un projet d'insertion professionnelle à court terme (stage ou contrat).

Il est composé de 12 séances hebdomadaires de 2h en petit groupe (6-7 personnes).

Voici des exemples de thèmes abordés :

- La recherche d'emploi
- la préparation à l'entretien d'embauche ;
- la communication sur le lieu de travail (faire une demande, exprimer un refus, réagir en cas de conflit – avec les collègues et la hiérarchie) ;
- gestion du stress sur le lieu de travail

Les supports de travail sont variés. L'accent est mis sur la mise en pratique (jeux de rôles entre participants et animateurs, ou entre participants). Des tâches à domicile sont parfois proposées (préparation de situations à jouer en jeux de rôles, mise en pratique de certaines techniques dans le milieu professionnel).

5. Ressources personnelles et rétablissement

ESTIME DE SOI

Intervention ayant pour objectif de favoriser le processus de rétablissement en diminuant l'impact d'une estime de soi fragile. Des outils inspirés de la thérapie comportementale et cognitive, de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la psychologie positive sont utilisés pour la mise en pratique.

Cet atelier est davantage proposé en fin de parcours de réhabilitation pour accompagner la personne dans le processus de rétablissement, mais il peut aussi être proposé en cours de parcours. Environ 15 séances d'1h30.

Structuration de l'intervention :

Deux grands modules

Processus cognitifs et comportementaux en lien avec l'estime de soi

- Notion de biais cognitifs (distorsion du traitement de l'information et du jugement) comme processus de maintien d'une estime de soi fragile ;
- Lien entre pensées, émotions et comportements (cercle vicieux maintenant les difficultés vs cercles vertueux) ;
- Les notions de standards personnels, normes et idéaux, jugement sur les succès et les échecs sont abordées.

Connaissance de soi

- Apprendre à se définir en termes de goûts et de valeurs ;
- Faire le point sur ses compétences et les limites personnelles ;
- Réévaluer ses buts et ses attentes personnelles ou se fixer de nouveaux objectifs.

ACCEPTATION ET ENGAGEMENT

La thérapie ACT a pour but de développer plus de flexibilité face aux aléas du quotidien et ce qui génère de la souffrance. En augmentant notre capacité d'auto-observation, nous tenterons de changer de rapport avec nos pensées limitantes, émotions inhibantes. Nous identifierons également ce qui est important pour nous, ce qui donne du sens à notre vie, pour tenter de suivre ces directions.

Pour permettre la prise de conscience des processus sous-jacents à l'évitement expérientiel et à l'engagement, nous userons de métaphores, de jeux de rôles, d'exercices expérientiels (Pleine conscience, ...) et de partage d'expérience.

Sur un plan pratique, ce groupe se déroule sur 8 séances hebdomadaires de 2 heures. Il est indiqué pour tous, dans la mesure où l'on se sent prêt à aller au contact de ce qui peut générer de l'inconfort (émotions, souvenirs désagréables...).

PROGRAMME DES EMOTIONS POSITIVES DANS LA SCHIZOPHRENIE - PEPS

Cet atelier est composé de 8 séances hebdomadaires de 1h. Il s'adresse à des personnes ayant une schizophrénie présentant des symptômes négatifs comme la difficulté à initier des actions (apathie) ou la difficulté à ressentir des émotions positives dans des situations qui pourraient leur être agréables (anhédonie).

Ce module a donc pour objectif de diminuer l'anhédonie et l'apathie, d'apprendre à gérer les pensées défaitistes qui freinent parfois la réalisation de nos actions. En plus, il vise à apprendre à anticiper et maintenir le plaisir. L'atelier se base sur les principes de la Thérapie Cognitive et Comportementale, de la pleine conscience et de la psychologie positive. Il s'appuie également sur un modèle pédagogique qui alterne action et réflexion.

Les séquences intègrent ainsi quatre modes d'apprentissage : l'expérience concrète (tâche concrète), l'observation réfléchie (partage d'expérience autour de la réalisation de la tâche), la conceptualisation abstraite (généralisation, liens théoriques), l'expérimentation active (expérimenter à nouveau la tâche en travail à domicile).

Thèmes travaillés lors du module :

- Gérer les croyances défaitistes
- Savourer l'expérience agréable
- Changer les croyances défaitistes
- Capitaliser les émotions positives
- Savourer et se remémorer les bonnes choses
- Anticiper le plaisir
- Anticiper les moments agréables
- Mettre tout ensemble

MODULE DE TCC DANS LES PSYCHOSES

Le module TCCp (Thérapie Cognitive et Comportementale pour les Psychoses) favorise une meilleure compréhension des symptômes et propose de nouvelles façons de se percevoir, se sentir mieux et d'agir face à ses symptômes.

▶ Le module comprend quatre parties :

- 1) *Le stress : comment influence-t-il ma vie ?*
- 2) *Vérifier les hypothèses et rechercher des alternatives*
- 3) *Les drogues, l'alcool et mes états d'âme*
- 4) *Coping et compétence*

- ▶ Chaque partie du module comprend des activités qui permettent de mieux comprendre chacune des étapes.
- ▶ Des discussions sont prévues pour chaque activité.
- ▶ A la fin de chaque activité une révision des sujets abordés permet de souligner ce qui a été appris, plus ou moins apprécié et de partager ce qui a été vécu.
- ▶ Un devoir est prévu chaque semaine afin de faciliter la compréhension et la pratique de ce qui est vu durant les activités.
- ▶ Le module comprend 24 séances d'1h30 en raison de 2 séances par semaine.

MODULE TCD

Les modules à destination des personnes ayant un diagnostic de trouble borderline ont pour objectif le développement de compétences visant un meilleur équilibre émotionnel et relationnel. Ces compétences s'articulent en plusieurs modules, auquel l'utilisateur choisira de participer en fonction de ses objectifs.

Ces modules s'inspirent d'approches validées scientifiquement pour le trouble borderline : la thérapie comportementale dialectique de Linehan et la thérapie basée sur la pleine conscience (notamment l'approche ACT). Ils nécessitent une participation active de la personne qui s'engage dans cette thérapie.

Module Psychoéducation :

Il s'agit de 3 séances destinées à mieux comprendre le trouble. Il peut être proposé en individuel.

- Module de pleine conscience :

Il s'agit de 6 séances destinées à apprendre à se rapprocher de ses émotions et à mieux les comprendre, les accepter et les dompter. Ce changement de rapport à ses émotions permet à l'individu de retrouver le choix de ses actions en présence d'émotions, et de libérer de l'énergie vers ce qui compte pour lui. C'est un module de base pour la régulation émotionnelle, dont les principes sont repris dans le module suivant.

- Module de régulation des émotions :

Ce module est proposé dans la continuité du module pleine conscience. Il s'agit de 4 séances destinées à apprendre à moduler les émotions lorsque leur présence est trop inconfortable pour l'individu, et à cibler les éléments qui favorisent la dysrégulation émotionnelle. Dans ce module, l'analyse en chaîne des comportements permet de comprendre ce qui entretient les émotions désagréables et les comportements problématiques.

- Module de tolérance à la détresse :

L'objectif est d'augmenter sa capacité à traverser les crises sans actions dommageables, en 3 séances. Ce module peut se faire en individuel.

- Module compétences interpersonnelles :

Les compétences d'efficacité interpersonnelle aident à construire de nouvelles relations, renforcer les relations existantes et gérer les situations conflictuelles. Elles aident à demander efficacement ce dont on a besoin, dire non aux requêtes indésirables, globalement à avoir des relations plus équilibrées. Il s'agira lors des 6 séances de groupe de s'entraîner, via des jeux de rôle notamment, à développer de nouvelles façons d'interagir et d'adopter une posture plus en accord avec nos valeurs.

PROGRAMME DE RENFORCEMENT NARRATIF ET DE THERAPIE COGNITIVE DE L'AUTO-STIGMATISATION - NECT

Développé par une équipe américaine en 2012, ce programme surnommé « NECT » vise à réduire l'auto-stigmatisation et son impact sur les personnes ayant un trouble psychique. L'auto-stigmatisation revient à internaliser et appliquer à soi des stéréotypes négatifs relatifs aux troubles psychiques.

Les personnes ayant un trouble psychique sont souvent concernées par ce processus, ce qui a des conséquences comme une moindre adhésion aux soins, une diminution de l'estime de soi et du pouvoir d'agir, une perte d'espoir et une diminution de la qualité de vie.

Plus précisément, ce programme a comme objectifs de renforcer les capacités à reconnaître les préjugés négatifs concernant les troubles psychiques et à les rejeter ; modifier certaines croyances dysfonctionnelles pouvant entraver la participation sociale ou l'accès à l'emploi ; favoriser le développement d'une identité positive au-delà de la maladie et contribuer au processus de rétablissement ; pouvoir échanger autour de son vécu et de son ressenti par rapport à la pathologie, à la psychiatrie et aux traitements ; renforcer le pouvoir d'agir, l'adhésion aux soins et prévenir la survenue de rechutes.

Il se déroule sur 12 séances de 2h par semaine, en groupe de 6 personnes et 2 animateurs, au C3R. Il fait actuellement l'objet d'une étude de validation. Ainsi, pour participer, certaines conditions sont nécessaires :

- Être âgé de 18 à 60 ans ;
- Avoir un diagnostic de trouble du spectre de la schizophrénie, trouble bipolaire ou trouble de personnalité borderline ;
- Être concerné par l'auto-stigmatisation.

ENTRETIENS DE PRE-ADMISSION POUR LES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE BORDERLINE

L'objectif de l'entretien de préadmission est de clarifier ce que la personne attend de son accompagnement au C3R et les changements qu'elle souhaite opérer afin de se rapprocher d'objectifs ou de buts importants pour elle. Au cours de cet entretien, les symptômes ou comportements liés au trouble sont abordés en détail avec un psychologue et mis en lien avec le fonctionnement dans la vie quotidienne. Dans une optique motivationnelle, il s'agit de mettre en évidence ce qui participe aux raisons et besoins de s'engager dans des soins de réhabilitation psychosociale et d'identifier des freins potentiels. Sont aussi abordés le fonctionnement du C3R et l'offre de soin personnalisée pour les personnes avec un diagnostic de trouble borderline.

B) A DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA) SANS DEFICIENCE INTELLECTUELLE

6. Psychoéducation et santé psychique

PSYCHOEDUCATION DANS LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

L'objectif est de délivrer une information claire et accessible concernant les troubles du spectre autistique, leurs manifestations dans différents domaines (interactions sociales, communication, intérêts spécifiques), la pensée autistique, le fonctionnement cognitif.

Cet atelier a pour but de favoriser un travail pour une meilleure compréhension de son propre fonctionnement et une meilleure gestion de ses difficultés au quotidien.

Après avoir présenté le fonctionnement en lien avec les TSA, une deuxième partie de l'atelier propose aux participants de mieux se connaître, de faire le lien entre les difficultés rencontrées et le TSA, d'identifier leurs points forts, leurs besoins et leurs valeurs.

L'atelier se déroule en petit groupe (6-7 personnes maximum) sur 13 séances hebdomadaires d'une durée de 2h.

Le travail au cours des séances est réalisé en individuel, en binôme ou en groupe sur la base de supports écrits. Du travail à domicile est également proposé.

7. Habilétés de vie sociale

ENTRAINEMENT AUX HABLETES SOCIALES - EHS

Il s'agit d'une intervention structurée, basée sur les techniques cognitives et comportementales. Les séances associent un apport théorique et des mises en situation (jeux de rôles).

Au début du groupe, plusieurs éléments théoriques sont apportés autour des différents aspects de la communication, des émotions et des besoins de base, des biais cognitifs et de leur impact sur la communication. Vient ensuite la présentation de différentes techniques de communication utilisables en fonction des situations (faire une demande, exprimer un refus, faire une demande de changement, etc.). Des situations sociales fictives (vignettes), sont analysées en groupe selon une grille type et jouées en séance (jeux de rôles) sur base du volontariat. Les participants sont ensuite amenés à se pencher sur des situations personnelles.

L'atelier se déroule sur 15 séances hebdomadaires en petit groupe (6-7 personnes maximum). Les supports de travail sont variés (extraits vidéo, Powerpoint, fiches individuelles...). Des tâches à domicile sont parfois proposées (lecture de documents, analyse de certaines situations, repérage de situations problèmes et/ou mise en pratique de certaines techniques dans son quotidien). Le renforcement positif est systématiquement utilisé en séance, dans un climat de bienveillance mutuel entre participants et animateurs.

C) A DESTINATION DE TOUS

EMPLOI ACCOMPAGNE

Plusieurs professionnels du C3R consacrent spécifiquement un temps à l'accompagnement pour l'insertion professionnelle. Il s'agit du dispositif ESSORT - Equipe de Soutien à la Scolarité et à l'insertion en milieu Ordinaire de Travail.

Ses missions :

- favoriser l'accès à l'emploi en milieu ordinaire de travail
- apporter un soutien à la scolarité et à la formation
- dans un bassin d'emploi correspondant à une partie de l'agglomération grenobloise et à Voiron

Ses actions pour les personnes accompagnées:

Un premier entretien est réalisé avec le coordinateur de parcours. Il permet de recueillir les attentes, besoins et ressources de la personne en développant de manière spécifique le domaine professionnel.

A l'issue de cet entretien, des évaluations complémentaires peuvent être indiquées si besoin (bilan neuropsychologique par exemple), puis des accompagnements individuels et/ou de groupes sont proposés.

Les actions possibles envers les employeurs ou les professionnels :

Informations/sensibilisations à la carte (troubles psychiques et/ou leurs conséquences et adaptations sur le poste de travail). L'orientation vers ce dispositif est ouverte même aux personnes qui ne sont pas suivies par le C3R. Il existe des critères d'adressage (diagnostic, envie et possibilité de travailler rapidement en milieu ordinaire, être inscrit à Pôle Emploi).

JOB COACHING

Le job coach fait partie de l'équipe ESSORT, il accompagne les personnes vers l'accès puis le maintien à l'emploi ou dans un projet de formation en **milieu ordinaire** selon la méthode IPS (Individual Placement and Support). Le but est de soutenir la personne pour qu'elle accède à un emploi rapidement afin de retrouver un rythme et une reconnaissance.

Avant l'emploi ou la formation : entretiens individuel, tests pour l'aide à cheminer sur son domaine professionnel, vérification de l'employabilité de la personne.

Un soutien est également apporté pour le CV, les lettres de motivation et les entretiens d'embauche.

Pendant l'emploi ou la formation : liens avec l'employeur, ou l'organisme de formation afin d'aménager le poste de travail et d'être l'interlocuteur en cas de litige avec l'employeur.

Le *Job coach* crée son réseau de partenaires afin de se faire connaître et avoir connaissance des dispositifs actuels en termes d'insertion sociale et professionnelle. Il peut organiser des journées d'information pour faire connaître ses missions et permettre la déstigmatisation du public accompagné.

Les fondements de la Méthode IPS :

1. le but est le travail en milieu ordinaire
2. l'éligibilité est basée sur le choix de la personne
3. les conseillers en emploi spécialisé (job coach) agissent en étroite collaboration avec les équipes de soins
4. les services sont basés sur les choix et préférences de la personne
5. Une assistance personnalisée est accordée pour informer et comprendre les enjeux économiques reliés au choix de chaque personne
6. la recherche d'emploi est rapide
7. le développement d'un réseau d'employeurs est systématique
8. le soutien est individualisé et illimité dans le temps

COMPETENCES EMOTIONNELLES

Les compétences émotionnelles jouent un rôle essentiel dans la santé mentale et physique, ainsi que dans la performance au travail et les relations sociales. Les émotions constituent en effet une source d'informations précieuses, facilitent l'action, apportent un guide de comportement et assistent la prise de décision. Les émotions nous permettent enfin d'agir le plus adéquatement possible en tenant compte de nos besoins et de nos valeurs, et de nous adapter à notre environnement physique et social.

A travers des apports théoriques et des exercices pratiques en individuel ou en groupe, cet atelier aborde les cinq compétences émotionnelles : identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser les émotions. Ce programme est ouvert à toute personne souhaitant développer ces compétences. Il se déroule en 12 séances de 2h.

PROGRAMME COMPASSION

Ce programme est issu de la thérapie fondée sur la compassion de Paul Gilbert. Cette thérapie s'appuie sur les thérapies cognitivo-comportementales de troisième vague, centrées sur la gestion des émotions. Elle vise à développer de manière spécifique le fonctionnement du système centré sur l'apaisement et l'affiliation, ce qui permet de développer des sensations de bien-être, et de limiter le recours aux stratégies de fuite (hyperactivité...) ou de se sentir trop menacé par ce qui se passe en soi et en dehors de soi.

Ce groupe de 12 séances de 2h s'adresse à toute personne aux prises avec un sentiment de honte, de culpabilité, de mauvaise estime de soi mais également d'anxiété. A travers des pratiques de méditation ou de visualisation, il s'agira de développer des compétences d'auto-apaisement, d'auto-compassion et un plus grand sentiment de sécurité.

ATELIER « ART EN VILLE »

Ce groupe, animé par un ergothérapeute du C3R et un psychologue/art-thérapeute d'une association grenobloise, a lieu dans un atelier d'art au sein de la cité.

Il s'agit d'un dispositif d'insertion par le biais de médias artistiques adaptés d'une durée de 12 séances avec, entre autres, l'objectif de développer et soutenir la motivation et le désir afin de se redécouvrir en capacité d'action et de création.

PERCEPTION DU TRAVAIL

Ce module s'adresse à toute personne qui se pose des questions relatives au travail en milieu ordinaire et ce quel que soit le stade : insertion première, réinsertion, reconversion.

Les objectifs sont les suivants :

- pouvoir identifier la place du travail dans sa vie et ce que cela représente ;
- partager sur son vécu : expériences scolaires, professionnelles ; échecs/réussites
- travailler autour des notions de :
Discrimination/stigmatisation
Rétablissement
Divulgateion
- Être informé sur les conditions et ses droits en milieu de travail ordinaire ; identifier les ressources dans la région (lieux d'évaluation, d'orientation, de formation, de soutien en emploi) : savoir comment les solliciter et y accéder ;
- Favoriser l'émergence de projets professionnels concrets si tel n'est pas déjà le cas

Le groupe comprend 6 séances hebdomadaires de 2h et 3 séances individuelles.

Différents outils et méthodes pédagogiques sont utilisés : témoignages vidéo, brainstorming, quizz. Les animateurs s'appuient sur les échanges entre les participants, qui prennent également une place importante dans les séances.

HASC - Habiletés administratives, sociales et citoyennes

Ce programme en groupe vise à une compréhension plus globale du système qui balise les droits de chaque citoyen, à travers quatre grands thèmes : la citoyenneté, le logement, le travail et la santé. Il s'agit d'amener les participants dans la « cité » pour qu'ils prennent leur place de citoyen à part entière et ne se considèrent pas uniquement comme des « patients ».

Ce programme aspire à « l'empowerment » : que les personnes puissent faire valoir leurs droits, faire remonter les discriminations et les dysfonctionnements auprès des pouvoirs publics.

L'atelier se déroule en 11 séances. Une place importante est laissée aux participants :

- 2 séances dédiées à des visites d'institutions (lieux fixés en fonction des attentes)
- information sur les droits et devoirs. Les personnes alimentent les séances avec leurs connaissances et expériences.

A la fin du programme, les participants et les professionnels partagent un moment de convivialité au restaurant. Un livret comprenant un répertoire des institutions, des problèmes de la vie courante avec des pistes de solutions et une explication des institutions en fonction des quatre thèmes est remis aux participants.

PAIRS-AIDANTS

Les pairs-aidants sont d'anciens usagers du C3R qui ont dû faire face à un diagnostic puis entamer un parcours de rétablissement. L'un présente un trouble du spectre autistique, l'autre une schizophrénie. A présent, ils ont terminé leur parcours en réhabilitation, ont du recul sur leur parcours et souhaitent aider d'autres personnes en mettant à profit leur savoir expérientiel. Ce savoir, (aussi dit profane), repose sur l'expérience propre de leurs troubles.

Ces pairs-aidants sont des membres à part entière de l'équipe du C3R mais n'ont pas un statut de soignant. Cependant, ils sont formés et peuvent intervenir auprès des usagers en individuel ou être sollicités dans la préparation ou l'animation des différentes actions de réhabilitation psychosociale. Enfin, les pairs-aidants travaillent en étroite collaboration avec le coordinateur de parcours et interviennent sur accord du médecin.

En quoi peuvent-ils aider les usagers ?

- En parlant avec eux de leur vécu ils peuvent les aider à faire face à leurs difficultés en proposant des alternatives, des stratégies ou des outils
- Ils peuvent répondre aux interrogations concernant le fonctionnement de la structure ainsi que le contenu des programmes proposés aux usagers
- Assurer l'interface entre usagers et soignants
- Les pairs-aidants peuvent contribuer à soutenir et rassurer les usagers : échanger avec un pair qui a vécu une expérience similaire peut leur permettre de mieux gérer et anticiper les obstacles rencontrés dans leur parcours.

ENTRAINEMENT DES HABILITES PAR L'ACTIVITE

Il s'agit d'un groupe en continu composé de 5 personnes maximum, à durée variable selon les besoins et objectifs de la personne. Il est animé par des ergothérapeutes.

Les objectifs sont multiples :

- Entraînement des habiletés pratiques et créatrices
- Travail de remédiation cognitive
- Développement des aspects motivationnels
- Travail des compétences sociales et de la communication
- Mise en évidence des ressources personnelles (estime de soi, sentiment d'efficacité, etc.)

Les personnes sont amenées à travailler sur des supports à médiations diverses en lien avec leurs centres d'intérêt.

PRESENCE ATTENTIVE

Le programme Présence Attentive est un groupe composé de 10 séances de 2h. Lors des séances, les participants expérimenteront les pratiques phares de pleine conscience (notamment la méditation) et des exercices issus de la thérapie cognitive, et partageront leurs expériences et observations. L'objectif général est d'apprendre à être plus présent, à être plus conscient et dans l'acceptation de son propre mode de fonctionnement afin de mieux prendre soin de soi. Il s'agit de modifier le rapport à ses pensées et émotions. Des pratiques de pleine conscience seront proposées en séance et devront être reproduites à domicile 6j sur 7.

Il s'agit donc d'un programme expérientiel (l'apprentissage et la progression sont liés au fait de s'entraîner) qui demande aux participants un engagement dans leurs pratiques quotidiennes.

Ce programme est recommandé pour la prévention des rechutes dépressives et addictives, du burn out, ou encore pour améliorer la régulation émotionnelle (pas en première intention pour les personnes ayant une dysrégulation sévère) et la douleur chronique. Les personnes ayant un intérêt pour cultiver leur bien-être psychologique à long terme y trouveront aussi un intérêt.

C'est un groupe ouvert à tous sous réserve de certaines contre-indications : dépression en phase aiguë, troubles psychiques non stabilisés, trouble du stress post-traumatique, dissociation et attaque de panique récurrentes. Non indications : conduites addictives, hyperactivité (il existe des programmes adaptés), ne pas être d'accord pour explorer les sensations désagréables et être en contact avec certaines pensées.

CARE

La psychologie positive est l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions.

Le programme CARE (Cohérence-Attention-Relation-Engagement) est un programme de psychologie positive. Ce programme est composé de 8 séances de 2 heures. Il est dit expérientiel puisqu'il invite les participants à utiliser de nombreuses pratiques et expérimenter les outils clefs de la psychologie positive.

Les pratiques visent notamment à réorienter notre attention vers les événements positifs, satisfaisants et agréables de notre quotidien. En étant conscient de ces moments, nous pouvons alors apprendre ou réapprendre à les savourer et perdurer dans le temps.

Ces pratiques permettent aussi de développer une attitude de non-jugement vis-à-vis de soi, d'autrui et de l'environnement en lâchant prise et en acceptant les événements qui ne dépendent pas de notre volonté.

Enfin, elles visent à développer l'engagement dans des actions qui correspondent à nos valeurs et aux besoins psychologiques fondamentaux que sont le besoin de connexion sociale, le sentiment de compétence et d'autonomie. Dans cet engagement, nous prenons conscience et nous développons nos ressources et nos forces.

CARE est un programme de 8 séances hebdomadaires de 2 heures.

MAAC

MAAC (Massively Accessible Actions for Change)

De nombreuses recherches scientifiques mettent en avant des effets bénéfiques sur la santé physique et psychique des actions altruistes pour celui qui effectue l'action. Parallèlement à cela, une enquête récente révèle que 94% des français ont envie d'agir pour le bien commun, et que 7% seulement passent à l'action.

Un tel décalage peut avoir plusieurs origines : on ne sait pas comment s'y prendre, les idées nous manquent, on ne sait pas par où commencer, on a l'impression que ce qu'il faut faire est trop grand pour nous, ou alors que notre impact sera trop petit.

Le programme MAAC, issu du courant de la psychologie positive, a été conçu pour lever les freins à l'engagement dans une action altruiste et favoriser ainsi le bien-être.

Le but est donc d'améliorer le bien-être en amenant chacun à créer un projet personnalisé et solidaire par le renforcement de l'autonomie, des compétences personnelles et du lien social. Il s'agit d'un programme en 8 séances de 2 heures lors desquelles les participants sont guidés de l'émergence de l'idée, à l'élaboration du projet jusqu'au passage à l'action.

Le programme est animé par 2 thérapeutes pour un groupe de 6 à 8 personnes.

Pour plus d'information vous pouvez consulter le site du MAAC : <http://www.maac-lab.com/>

GESTION DU STRESS

Ce module de gestion du stress a pour objectif de développer des stratégies afin de limiter le stress et son impact sur la santé et la vie au quotidien. Le module est composé d'environ 15 séances de 1h30 à 2h et propose aux participants de mieux comprendre ce qu'est le stress et comment il se manifeste, d'apprendre à identifier les situations stressantes et à évaluer son stress. Enfin, il amène les participants à développer des moyens pour y faire face en tenant compte de la situation et des compétences propres de chacun.

Chaque séance comporte :

- Un temps de réflexion et/ou d'exercices sur un thème donné et/ou d'analyse de situations concrètes rapportées par les participants.
- Un temps de pratique s'appuyant sur différentes techniques (exercices de respiration, exercices de contraction/décontraction musculaire...).

Les participants sont amenés à reprendre les techniques en dehors des séances grâce à des supports. La régularité de l'entraînement à domicile est un levier fondamental pour observer les bénéfices de ce groupe et donc mieux gérer le stress dans la vie quotidienne.

GROUPE PARENTALITE

Le groupe Parentalité est proposé pour les personnes, hommes et femmes, qui ont le projet de devenir parents à court terme. Il est animé par un binôme infirmier/psychologue et nous accueillons, lors d'une séance, un psychiatre-pédopsychiatre spécialisé en périnatalité.

Au cours des 8 séances nous abordons le thème de la parentalité, ses représentations, ses enjeux. Nous abordons également les ressources disponibles pour mener au mieux le projet de devenir parent, qu'elles soient personnelles ou dans l'entourage. Nous évoquons enfin la question de devenir parent avec un trouble psychique et quels peuvent être les défis, les particularités, les spécificités de ce rôle lorsqu'il s'agit aussi de tenir compte de ses vulnérabilités.

ACCEPTATION ET ENGAGEMENT

La thérapie ACT a pour but de développer plus de flexibilité face aux aléas du quotidien et ce qui génère de la souffrance. En augmentant notre capacité d'auto-observation, nous tenterons de changer de rapport avec nos pensées limitantes, émotions inhibantes. Nous identifierons également ce qui est important pour nous, ce qui donne du sens à notre vie, pour tenter de suivre ces directions. Pour permettre la prise de conscience des processus sous-jacents à l'évitement expérientiel et à l'engagement, nous userons de métaphores, de jeux de rôles, d'exercices expérientiels (pleine conscience, ...) et de partage d'expérience.

Sur un plan pratique, ce groupe se déroule sur 8 séances hebdomadaires de 2 heures. Il est indiqué pour tous, dans la mesure où l'on se sent prêt à aller au contact de ce qui peut générer de l'inconfort (émotions, souvenirs désagréables...).

RUMINATIONS

Cette intervention est conçue conformément aux recherches récentes qui accordent à l'inquiétude et à la rumination (retourner les choses de façon excessive dans son esprit, s'empêtrer, etc.) un rôle crucial dans le développement et le maintien des difficultés émotionnelles des individus, les rendant plus anxieux et tristes et les empêchant de réaliser leurs objectifs de vie.

Il s'agira d'apprendre à réaliser comment, face à certaines de nos pensées, nous pouvons :

- Soit choisir de nous laisser embarquer par nos pensées, rêveries agréables ou désagréables,
- Soit au contraire, changer notre style de pensée, ou choisir de ne pas s'accrocher à nos pensées et de centrer notre attention sur ce qui est important pour nous...

Pour ce faire nous aborderons des notions en lien avec le processus de rumination et la thérapie d'acceptation et d'engagement. Nous réaliserons des exercices concrets pour développer d'autres rapports à nos pensées (exercices de pleine conscience notamment). Ce groupe se déroule sur 5 séances hebdomadaires de 2 heures. Il est indiqué pour tous, dans la mesure où l'on se sent prêt à aller au contact de ce qui peut générer de l'inconfort (sensations et souvenirs désagréables...) et où l'on a déjà développé des compétences métacognitives (repérer ses pensées, ses émotions...).

D) A DESTINATION DES PROCHES

PROFAMILLE

C'est un groupe de psychoéducation qui s'adresse aux proches d'une personne ayant un diagnostic de schizophrénie. Il a deux objectifs principaux :

- informer les participants sur la schizophrénie, qui est une maladie complexe ;
- leur donner les moyens de mieux y faire face et leur apprendre à utiliser ces moyens.

Cet atelier permet ainsi d'améliorer la qualité de vie des personnes qui y participent et d'améliorer l'aide qu'elles peuvent apporter à leurs proches.

Il prévoit 14 séances hebdomadaires de 4 heures.

MODULE AVEC - ACCOMPAGNER, VALIDER, ECHANGER ET COMPRENDRE

Module développé par Claude Leclerc et Tania Lecomte au Canada

L'intervention vise à offrir à la fois un savoir formel - en offrant de l'information sur le rétablissement, sur les fluctuations des symptômes, sur le rôle du proche-aidant – et à présenter des stratégies issues de la thérapie cognitive et comportementale (TCC) pour mieux intervenir auprès de la personne. De plus, il offre aux proches des outils et des conseils pour améliorer leur relation et leur communication avec la personne de leur entourage recevant des soins en santé mentale.

AVEC cible aussi le savoir expérientiel en permettant aux parents et proches d'appliquer à leur propre vie les techniques de la TCC et, par exemple, les concepts liés au stress.

○ Animé par deux thérapeutes

○ Module actuel : 8 séances hebdomadaires de 2 heures, 10 participants maximum.

GROUPE FAMILLE TSA

Programme d'information destiné aux familles et aux proches de personnes ayant reçu un diagnostic de Trouble du Spectre Autistique.

Les objectifs sont de :

- Guider et accompagner les proches après l'annonce du diagnostic ;
- Fournir une information adaptée concernant les troubles du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle et le diagnostic ;
- Permettre des rencontres entre familles, un partage d'expériences et de conseils ;
- Donner des informations sur les réseaux d'accompagnement et les ressources à disposition des familles.

Cet atelier se déroule entre 2 et 4 séances hebdomadaires en petit groupe de 8 à 10 participants maximum.

RENCONTRES FAMILIALES

Par ailleurs, le C3R travaille en étroite collaboration avec les proches de la personne, dès lors que celle-ci a donné son accord pour cela.

Il est systématiquement proposé de rencontrer les proches les plus significatifs en début de parcours (parents, conjoint, frère, sœur...) afin à la fois de répondre à toutes les questions qu'ils peuvent se poser, de définir de quelle manière ils peuvent être associés au parcours au C3R, et de compléter l'évaluation de la situation de la personne avec leur regard propre.

Ces rencontres peuvent se répéter sur demande de la personne, des proches ou de l'équipe du C3R. Les proches peuvent d'ailleurs accompagner eux-mêmes la demande d'admission au C3R (si les soins de première ligne nécessaires sont en place).

BREF

Programme à destination des proches de personnes prises en charge en psychiatrie

Il est disponible pour tous les proches d'une personne ayant un trouble psychique, qu'il s'agisse d'une première entrée dans la maladie ou d'un suivi régulier, ainsi que pour les proches de toute personne présentant un trouble du spectre de l'autisme.

Il s'agit d'un programme de trois séances de 1h30 avec deux professionnels qui ne sont pas directement impliqués dans la prise en charge de la personne suivie. Lors de la dernière séance, un bénévole de l'association UNAFAM se joindra aux professionnels afin de partager son expérience et de pouvoir échanger autour du réseau. Ce programme vise à :

- Compléter les informations sur la maladie ou le fonctionnement de la personnes prise en charge en psychiatrie ;
- Approfondir un point de vue qui questionne le proche sur la maladie, le suivi, le système de soins ;
- Informer sur les dispositifs d'aide à disposition.

C3R

Adresse :

Centre Ambulatoire de Santé Mentale
8, place du Conseil National de la Résistance
38400 SAINT MARTIN D'HERES

Téléphone :

04 56 58 88 00

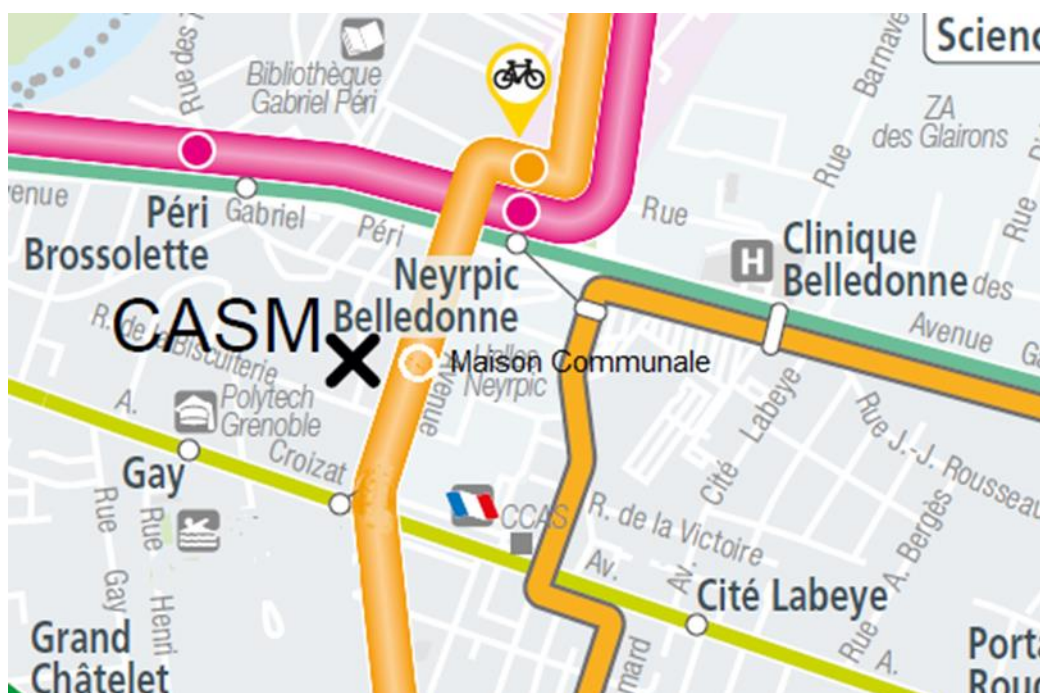
SECMED_C3R@ch-alpes-isere.fr

Transport en commun :

Tram C : Arrêt « Neyrpic Belledonne »

Tram D : Arrêt « Maison communale »

Bus 14 : Arrêt « maison communale »



Jours et horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h